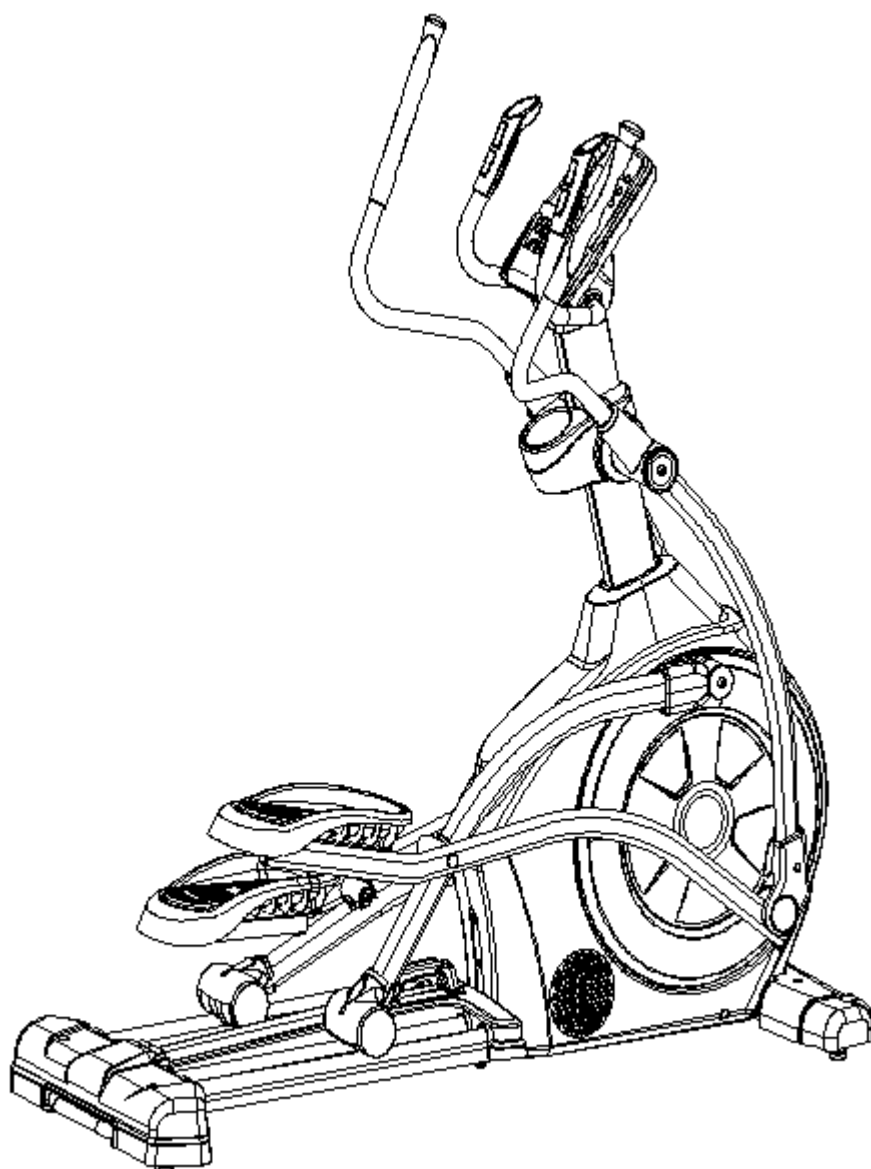




POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 20157 Eliptical inSPORTline inCondi ET660i



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE	3
ZLOŽENIE	4
KONZOLA.....	8
POUŽITIE.....	12
APLIKÁCIA MEPANEL	16
POUŽÍVANIE ELIPTICKÉHO TRENAŽÉRA	20
CVIČEBNÉ POKYNY	20
ÚDRŽBA	21
NÁKRES	22
ZOZNAM ČASTÍ	23
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	24
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	25

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Manuál si prečítajte pozorne ešte pred prvým použitím a uschovajte si ho pre budúcu potrebu.
- Pre zaistenie maximálnej bezpečnosti vykonávajte pravidelné kontroly, aby nedošlo k poškodeniu či opotrebeniu dielov.
- V prípade, že bude prístroj používať tiež iná osoba, je dôležité, aby bola oboznámená so všetkými pokynmi uvedenými v tomto manuáli.
- Na prístroji môže cvičiť iba 1 osoba.
- Pred použitím prístroja skontrolujte, či sú všetky skrutky a matice riadne pritiahnuté a všetky kĺbové spoje v dobrom stave.
- Pred zahájením cvičenia odstráňte z okolia prístroja všetky nebezpečné predmety s ostrými hranami.
- Prístroj používajte iba vtedy, ak je v úplnom poriadku a plne funkčný.
- Poškodený, opotrebený alebo chybný diel musí byť čo najskôr vymenený za nový. Prestaňte prístroj používať, pokiaľ nebude opäť úplne v poriadku.
- V dôsledku detskej zvedavosti a záľube v hraní môžu nastať nebezpečné situácie, kedy bude prístroj používaný nesprávnym spôsobom – za bezpečnosť detí sú zodpovední ich rodičia či iné dohliadajúce osoby.
- Skôr ako dovoľíte dieťaťu cvičiť na prístroji, zvažte jeho duševný a telesný stav. Deti môžu cvičiť iba pod dozorom dospeléj osoby, ktorá bude dohliadať na správne používanie prístroja. Eliptický trenažér nesmie byť nikdy využívaný ako hračka pre deti.
- Z bezpečnostných dôvodov zaistite okolo celého prístroja voľný priestor vo veľkosti aspoň 0,6 metra.
- Znížte riziko úrazu na minimum a nedovoľte deťom používať prístroj bez dohľadu dospeléj osoby. Vďaka ich prirodzenej zvedavosti a záľube v hraní hrozí riziko nesprávneho používania prístroja.
- Uvedomte si, že nesprávne vedené alebo nadmerné cvičenie môže viesť k poškodeniu zdravia.
- Pred použitím výrobku je potrebné ho zaistiť proti nežiadúcemu pohybu pomocou stabilizačných nožičiek.
- Prístroj umiestite na rovný povrch a zaistite jeho stabilitu.
- K cvičeniu používajte vhodný odev a obuv. Necvičte v oblečení, ktoré by sa mohlo do prístroja zachytiť (napr. príliš dlhé a voľné oblečenie). Odporúčame pevnú športovú obuv s protišmykovou podrážkou.
- Pred zahájením akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Lekár Vám môže navrhnúť vhodný cvičebný program a odporučiť vhodnú stravu.
- **Maximálna nosnosť:** 150 kg
- **VAROVANIE!** Systém pre monitorovanie srdcovej frekvencie nemusí byť presný. Preťažovanie pri tréningu môže zaviniť vážne zranenie alebo smrť. Pokiaľ pociťujete nevoľnosť, okamžite ukončíte cvičenie!
- **Kategória:** SC pre profesionálne a/alebo komerčné používanie.

DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE

- Výrobok zostavte podľa pokynov uvedených v manuáli a používajte iba originálne dodané diely. Pred zahájením montáže skontrolujte, či boli dodané všetky diely uvedené v zoznamu dielov.

- Prístroj umiestnite na suchý a rovný povrch a chráňte ho pred vlhkosťou. Prípadne umiestnite pod prístroj protišmykovú podložku. Predídete tým poškodeniu plochy pod prístrojom.
- Je potrebné si uvedomiť, že cvičebné prístroje a ich príslušenstvo nie sú určené k hranu. Preto môžu eliptický trenažér používať iba osoby, ktoré sú oboznámené s jeho správnu prevádzkou.
- Prestaňte okamžite cvičiť, ak začnete pociťovať závrat, nevoľnosť, bolesť v oblasti hrudníka alebo akékoľvek iné problémy. O ďalšom cvičení sa poraďte s lekárom.
- Deti a ľudia zdravotne postihnutí môžu na prístroji cvičiť iba za dohľadu osoby, ktorá dohliada na správny postup pri cvičení.
- Pri cvičení sa vyhýbajte kontaktu s kĺbovými spojmi.
- Všetky polohovateľné diely musia byť nastavené s ohľadom na ich krajné polohy.
- Necvičte bezprostredne po jedle.

ZLOŽENIE

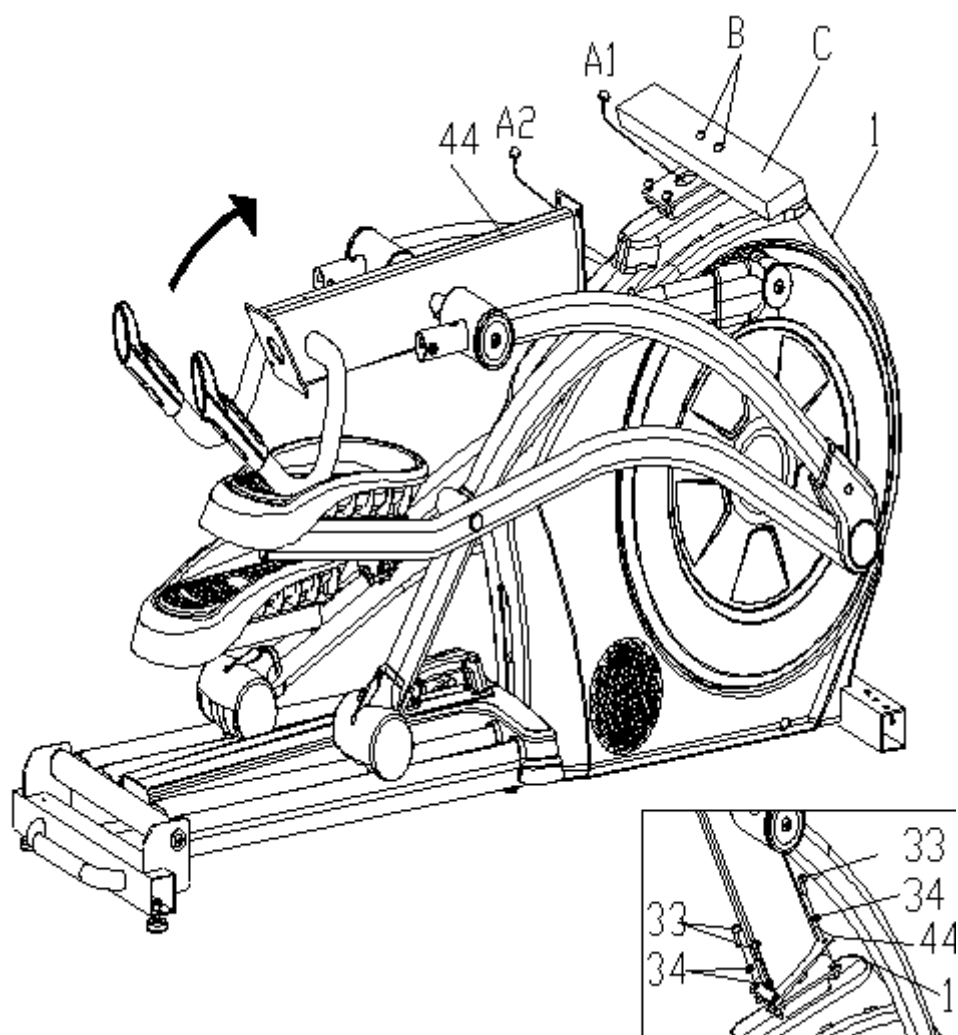
Pred zložením sa uistite že máte dostatok voľného priestoru.

Pred zložením sa uistite že máte všetky časti a žiadna nechýba.

KROK 1

Odstráňte pripevnenú doštičku (C) odskrutkovaním dvoch skrutiek (B) na prednej strane hlavného rámu (1). Doštička ani skrutky nie sú potrebné pre ďalšie kroky.

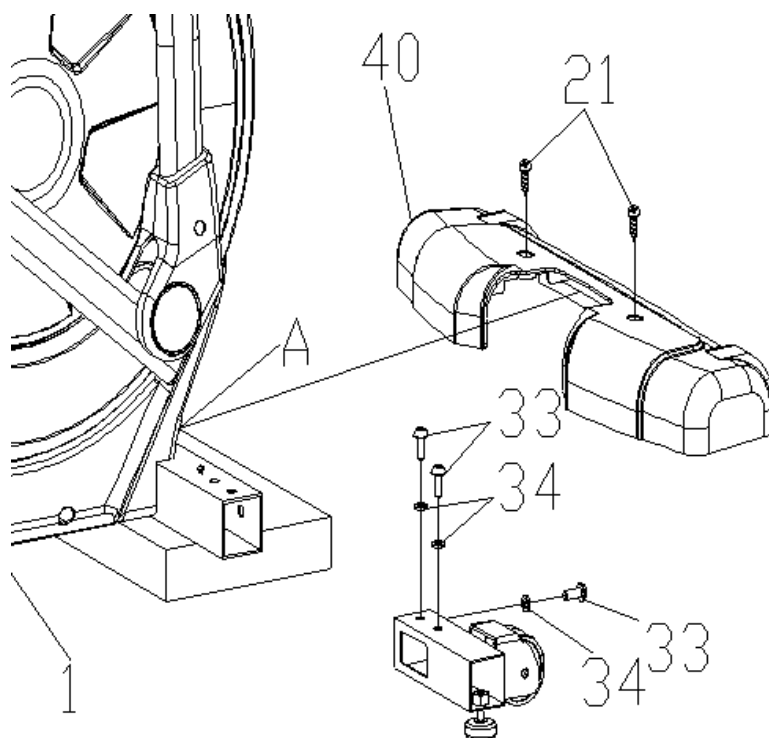
Nadvihnite stĺpik (44) v smere šípky na obrázku čo najbližšie k hlavnému rámu (1). Jeden človek podrží stĺpik a druhý spojí káble (A1 a A2). Potom kábel zastrčte do hlavného rámu (1). Pripevnite stĺpik pomocou skrutiek (33) a podložiek (34).



KROK 2

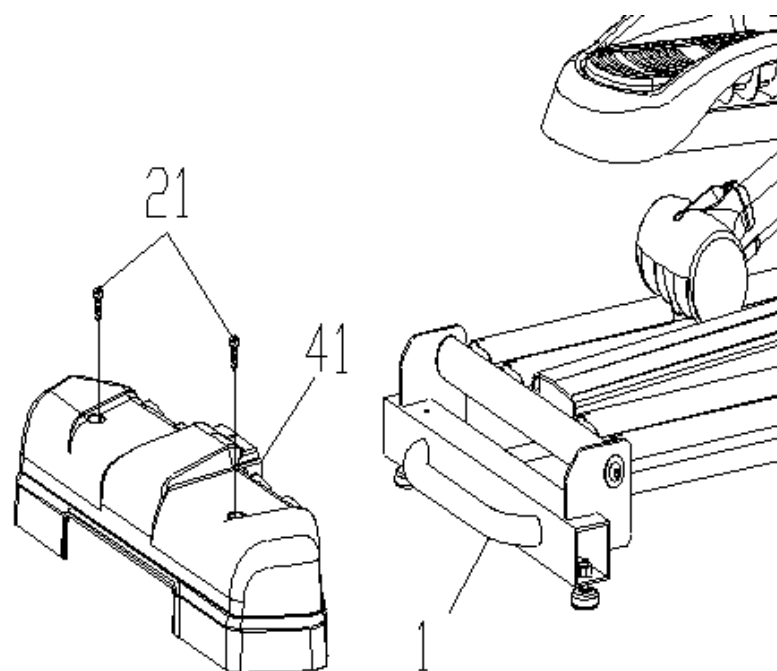
Hlavný rám (1) je podložený baliacim materiálom (A). Na pravom a ľavom nosníku (3, 2) s nožičkou sú pred skrútkované 3 skrutky (33) s 3 podložkami (34). Skrutky (21) sú pred skrútkované na hlavnom ráme (1). Odskrutkujte tieto skrutky a uschovajte, skrutky sú ďalej použité. Pripevnite pravý a ľavý nosník s nožičkou (3, 2) na hlavný rám (1) pomocou 3 skrutiek (33) a 3 podložiek (34) na každej strane.

Vyberte baliaci materiál (A) pod hlavným rámom (1). Pripevnite kryt predného nosníka (40) na hlavný rám (1) pomocou 2 skrutiek (21).



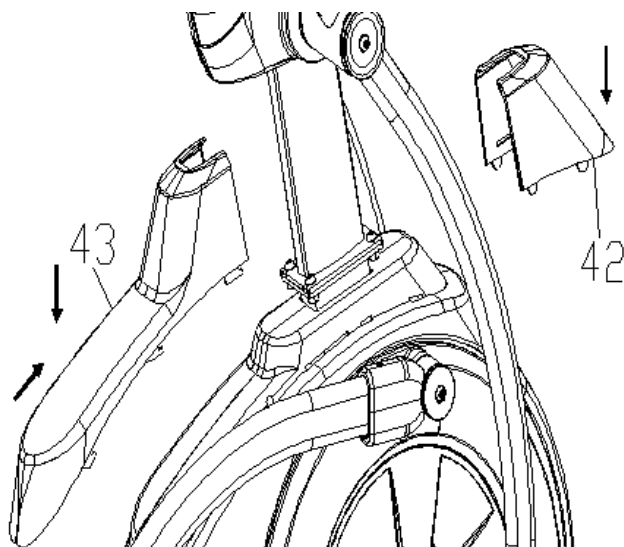
KROK 3

Odstráňte 2 skrutky (21) z hlavného rámu a pripevnite kryt zadného nosníka pomocou 2 skrutiek (21).



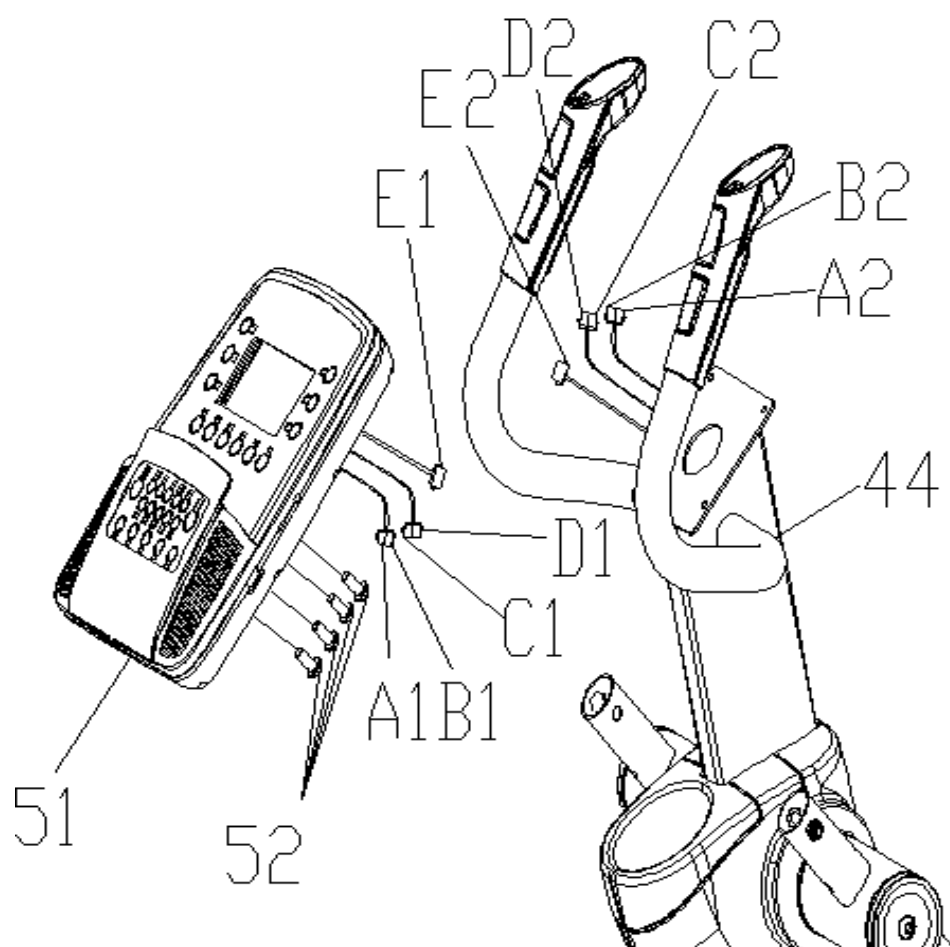
KROK 4

Pripevnite kryty reťaze (42 a 43) na hlavný rám (1) podľa obrázku.



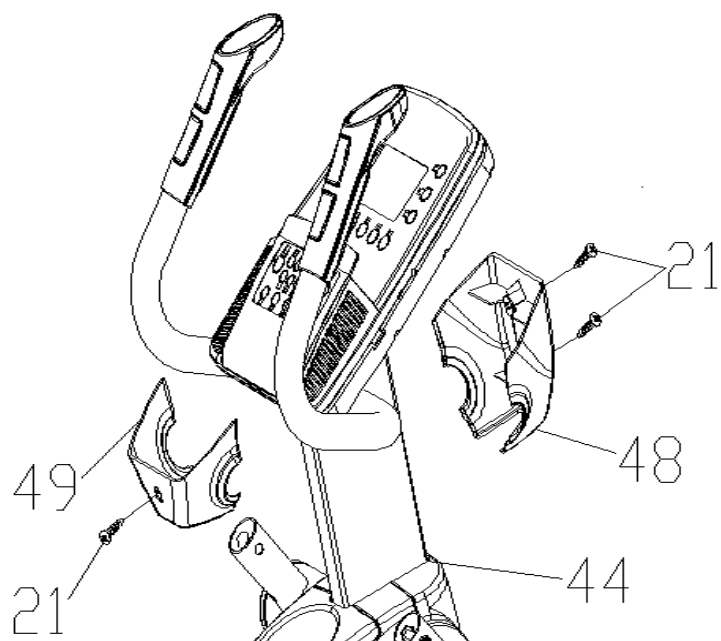
KROK 5

Pripojte káble konzoly (51) podľa obrázku. Spojte káble (A1 – A2), (B1 – B2), (C1 – C2), (D1 – D2), (E1 – E2) a nadbytočné káble zastrčte do stĺpika (44). Potom pripevnite konzolu (51) k stĺpiku (44) pomocou 4 skrutiek (52).



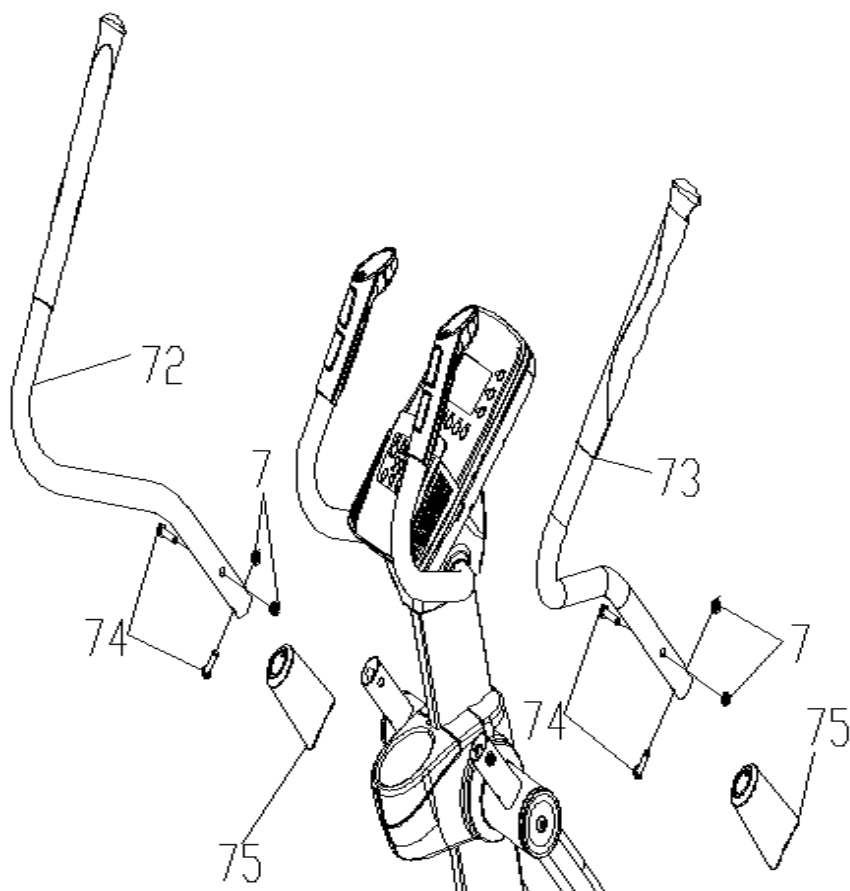
KROK 6

Odstráňte 3 skrutky (21) zo stĺpika (44). Potom pripevnite kryty (48 a 49) k stĺpiku pomocou 3 skrutiek (21).



KROK 7

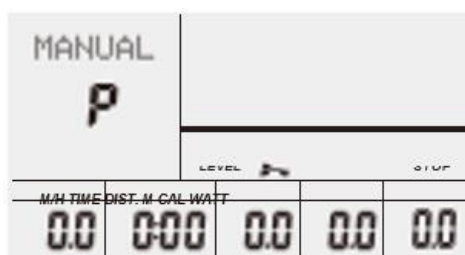
Odstráňte 4 skrutky (74) a 4 matice (7) z ľavého a pravého držiadla (72 a 73). Nasadte krytky (75) na ľavé a pravé držiadlo (72 a 73). Potom pripevnite ľavé a pravé držiadlo pomocou skrutiek (74) a matic (7). Potom posuňte krytky (75) dolu.



KONZOLA

Konzola obsahuje celkom 21 programov:

1 Manuálny program

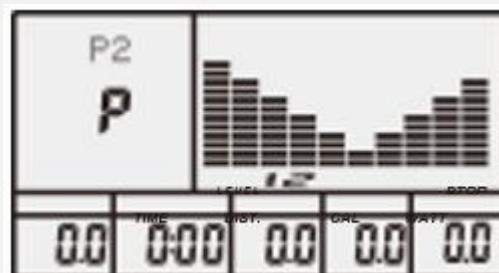


10 prednastavených programov

P1: Kolísavá chôdza



P2: Údolie



P3: Spaľovanie tuku



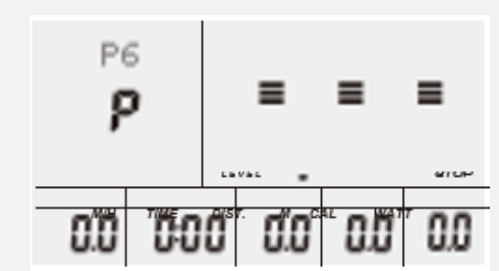
P4: Rampa



P5:



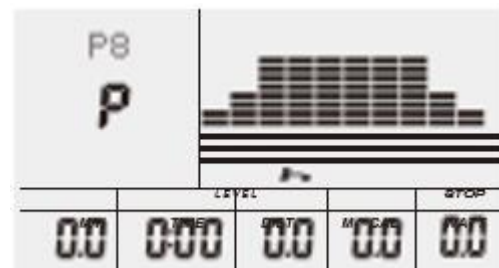
P6: Interval



P7: Kardio

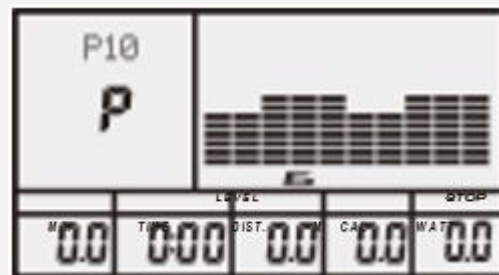
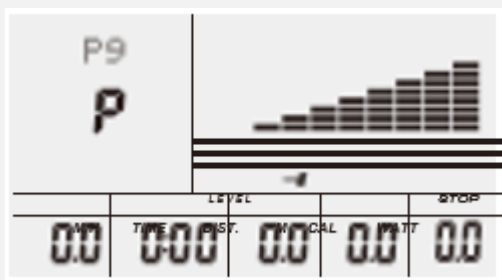


P8: Výdrž

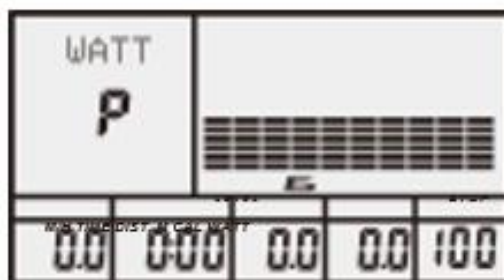


P9: Náklon

P10: Závod



WATT program

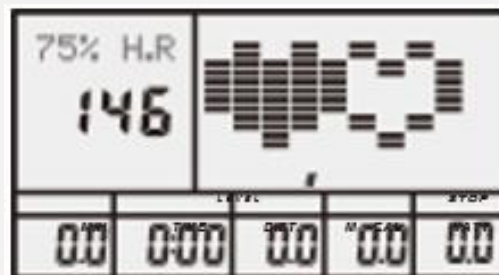


HRC program

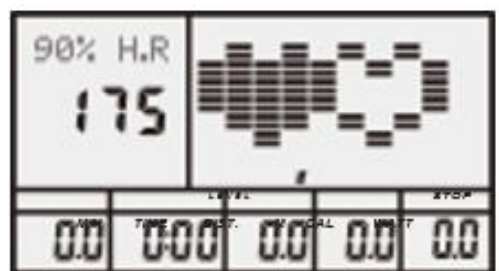
55% H.R



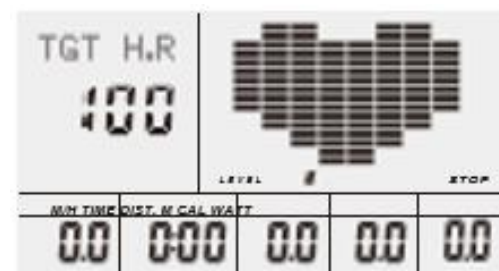
75% H.R



90% H.R



Vlastné nastavenie (TARGET H.R)

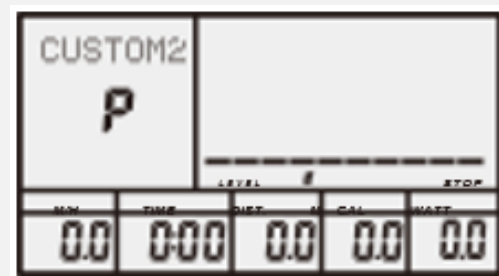


Používateľské programy 1 - 4

Používateľský program 1

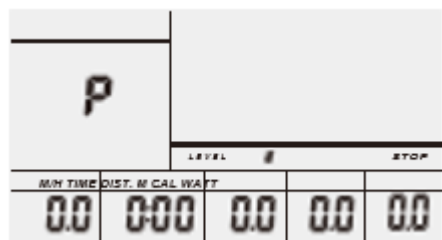
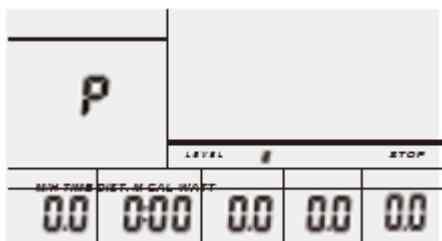


Používateľský program 2



Používateľský program 3

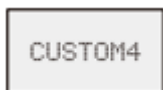
Používateľský program 4



Program pre meranie telesného tuku (BODY FAT)



Dáta o pohlaví, výške, hmotnosti a veku sú uložené i keď prístroj vypojíte.



Bodový displej zobrazí aktuálny stav.



Zobrazí sa srdcová frekvencia.

Zobrazí sa rýchlosť (speed), RPM (otáčky za minútu), čas (time), vzdialenosť (distance), výkon (WATT), tep (pulse), úroveň (level) sa zobrazí v rovnaký čas.

Konzola sa automaticky vypne pokiaľ konzola neprijme signál po dobu 4 minút.

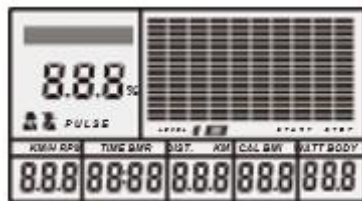
TLAČIDLÁ

ENTER	Pokiaľ nie je spustený žiadny program (displej zobrazí STOP), pomocou tlačidla ENTER vstúpite do výberu programu. - Pri výbere programu tlačidlom ENTER potvrdíte program. - Pri nastavení hodnôt v nastavení tlačidlom ENTER potvrdíte nastavenie. Pokiaľ je spustený program (displej zobrazí START), pomocou tlačidla ENTER môžete prepínať medzi zobrazenými funkciami SPEED (rýchlosť), RPM (otáčky za minútu) alebo medzi striedavým zobrazením.
START/STOP	Stlačením tlačidla pozastavíte alebo spustíte program. V akomkoľvek režime podržaním tlačidla po dobu 2 sekúnd reštartujete konzolu.
UP	Tlačidlom vyberiete program vyššie alebo navýšite hodnotu (pokiaľ je tlačidlo otočný gombík, otáčajte v smere hodinových ručičiek)
DOWN	Tlačidlom vyberiete program nižšie alebo znížite hodnotu ((pokiaľ je tlačidlo otočný gombík, otáčajte proti smeru hodinových ručičiek)
PULSE RECOVERY	Najskôr otestujte že prístroj deteguje Vašu aktuálnu srdcovú frekvenciu, potom stlačením tlačidla zahájite test zotavenia. Opakovaným stlačením tlačidla test ukončíte.
RESET (podľa verzie)	V nastavení môžete navrátiť hodnoty do továrenského nastavenia. Podržaním tlačidla po dobu 2 sekúnd reštartujete konzolu.

POUŽITIE

A. SPUSTENIE

Prístroj zapojte do zásuvky, konzola sa spustí, ozve sa zvukový signál a vstúpi do úvodnej obrazovky (Obr. 24)



Obr. 24

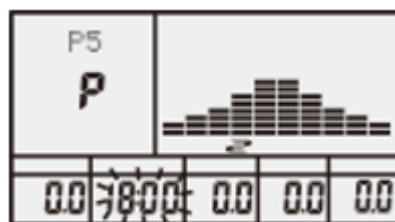
B. VÝBER PROGRAMU

Manuálny program alebo prednastavené programy P1 – P10.

1. Vyberte program pomocou navigačných tlačidiel UP/DOWN (Obr. 25).
2. Stlačte ENTER pre potvrdenie výberu a vstúpite do nastavenia času.
3. Začne blikáť TIME (čas) a pomocou navigačných tlačidiel UP/DOWN nastavíte hodnotu, potom potvrdíte pomocou ENTER (Obr. 26)



Obr. 25

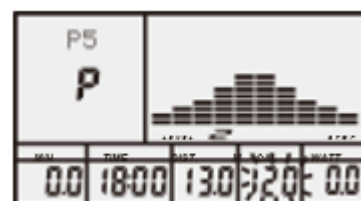


Obr. 26

4. Potom nastavte DISTANCE (vzdialenosť) pomocou navigačných tlačidiel UP/DOWN nastavíte hodnotu, potom potvrdíte pomocou ENTER (Obr. 27).
5. Potom nastavte CALORIES (kalórie) pomocou navigačných tlačidiel UP/DOWN nastavíte hodnotu, potom potvrdíte pomocou ENTER (Obr. 28).



Obr. 27



Obr. 28

6. Stlačením START/STOP spustíte program.

POZNÁMKA: Vo WATT programe je záťaž nastavená točivým momentom a otáčkami za minútu. WATT hodnota tak zostane rovnaká, pokiaľ budete šliapať rýchlo, záťaž sa zníži a pokiaľ budete šliapať pomaly záťaž sa navýši

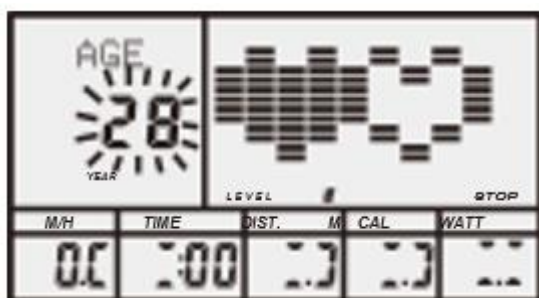
C. HRC PROGRAM

Hodnoty 55 %, 75 % a 90 %.

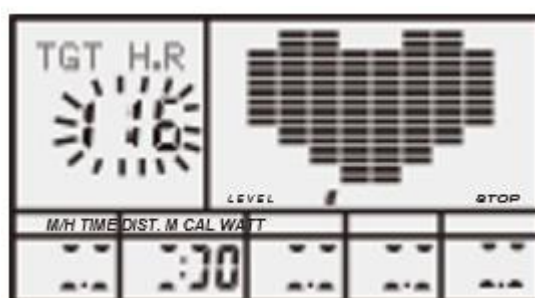
Maximálna hodnota sa odvíja od veku.

1. Vyberte heart rate control program.

2. Potvrďte pomocou ENTER a nastavte čas.
3. Pomocou navigačných tlačidiel nastavte čas a potvrďte pomocou ENTER, potom nastavte vzdialenosť.
4. Pomocou navigačných tlačidiel nastavte vzdialenosť a potvrďte pomocou ENTER, potom nastavte spálené kalórie.
5. Pomocou navigačných tlačidiel nastavte požadované spálené kalórie a potvrďte pomocou ENTER, potom nastavte vek.
6. Pomocou navigačných tlačidiel nastavte vek a potvrďte pomocou ENTER.
7. Potom program nastaví vhodnú hodnotu podľa nastaveného veku.
8. Stlačte START/STOP pre spustenie programu.



Obr. 31



Obr. 32

D. VLASTNÁ HODNOTA HRC PROGRAMU (TARGET HEART RATE)

Používateľ môže nastaviť vlastnú hodnotu srdcovej frekvencie.

1. Vyberte TARGET HEART RATE.
2. Potvrďte pomocou ENTER a nastavte čas.
3. Pomocou navigačných tlačidiel nastavte čas a potvrďte pomocou ENTER, potom nastavte vzdialenosť.
4. Pomocou navigačných tlačidiel nastavte vzdialenosť a potvrďte pomocou ENTER, potom nastavte spálené kalórie.
5. Pomocou navigačných tlačidiel nastavte požadované spálené kalórie a potvrďte pomocou ENTER, potom nastavte cieľovú srdcovú frekvenciu.
6. Pomocou navigačných tlačidiel nastavte cieľovú srdcovú frekvenciu a potvrďte pomocou ENTER.
7. Stlačte START/STOP pre spustenie programu.

POZNÁMKA: Srdcová frekvencia sa odvíja od rýchlosti a záťaže. Pokiaľ je srdcová frekvencia vyššia ako zadaná hodnota, záťaž sa zníži. Pokiaľ je srdcová frekvencia nižšia, než je zadaná hodnota, záťaž sa zvýši.

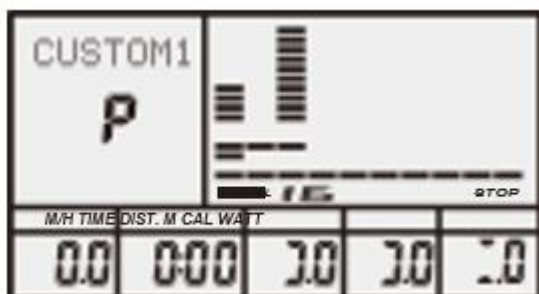
E. POUŽÍVATEĽSKÉ PROGRAMY (CUSTOM 1 – CUSTOM 4)

1. Pomocou navigačných tlačidiel vyberte používateľa.
2. Potvrďte pomocou ENTER a nastavte čas.
3. Pomocou navigačných tlačidiel nastavte čas a potvrďte pomocou ENTER, potom nastavte vzdialenosť.
4. Pomocou navigačných tlačidiel nastavte vzdialenosť a potvrďte pomocou ENTER, potom nastavte spálené kalórie.
5. Pomocou navigačných tlačidiel nastavte požadované spálené kalórie a potvrďte pomocou ENTER, potom nastavte záťaž.

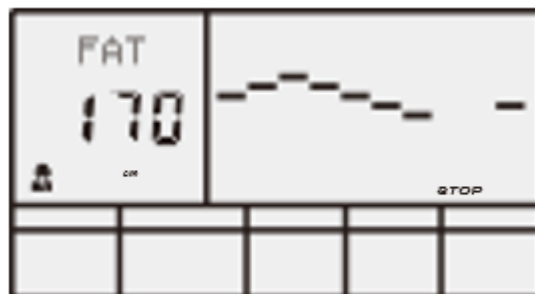
6. Pomocou navigačných tlačidiel nastavte záťaž všetkých častí, vždy potvrdte stlačením ENTER.
7. Stlačte START/STOP pre spustenie programu.

F. MERANIE TELESNÉHO TUKU (BODY FAT MEASUREMENT PROGRAM)

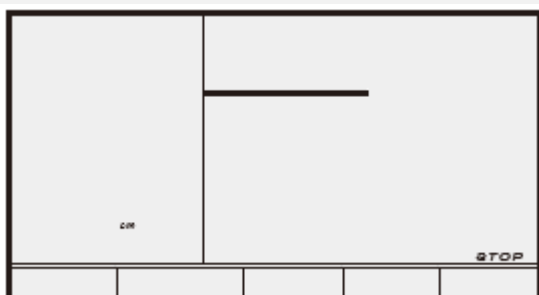
1. Pomocou navigačných tlačidiel vyberte BODY FAT TEST program (Obr. 34).
2. Potvrdte pomocou ENTER.
3. Pomocou navigačných tlačidiel nastavte výšku (HEIGHT) a potvrdte pomocou ENTER (Obr. 35).
4. Pomocou navigačných tlačidiel nastavte hmotnosť (WEIGHT) a potvrdte pomocou ENTER (Obr. 36).
5. Pomocou navigačných tlačidiel nastavte vek (AGE) a potvrdte pomocou ENTER (Obr. 37).
6. Pomocou navigačných tlačidiel nastavte pohlavie (GENDER) a potvrdte pomocou ENTER (Obr. 38).
7. Stlačte START/STOP pre spustenie programu.



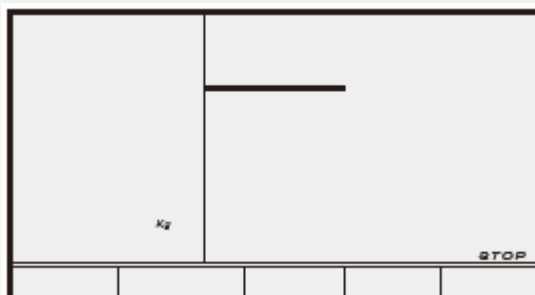
Obr. 33



Obr. 34



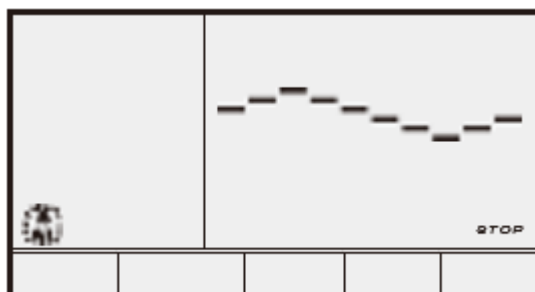
Obr. 35



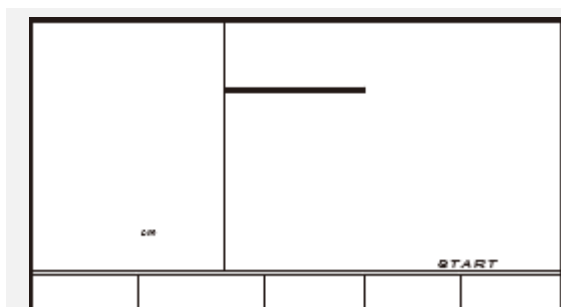
Obr. 36



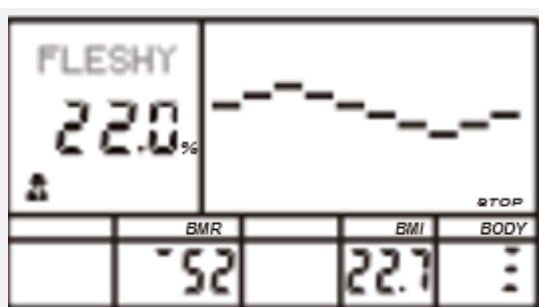
Obr. 37



Obr. 38



Obr. 39



Obr. 40

POZNÁMKA: Uchopte obe doštičky pre meranie telesného tuku. Zobrazia sa výsledky FAT%, BMR, BMI a telesný stav. (Obr. 40).

FAT%: Telesný tuk meraný v %.

BMR: Metabolizmus

BMI: Body mass index

Pokiaľ počas merania nefungujú doštičky tepu správne, a neprenášajú signál, zobrazí sa ERROR2. Stlačte START/STOP a skúste test spustiť znovu.

Po spustení testu nie je možné test opustiť. Po dokončení test opustíte pomocou tlačidiel UP/DOWN.

G. PULSE RECOVERY TEST

Test, ktorý porovnáva srdcovú frekvenciu pred a po cvičení. Výsledok je schopnosť srdca zotavenia sa po záťaži.

1. Uchopte senzory tepu alebo pripojte hrudný pás (pokiaľ je ho možné aplikovať na daný prístroj).
2. Stlačte RECOVERY a spustíte program (Obr. 41).
3. Spustí sa 60 sekundový odpočet.
4. Potom sa zobrazí výsledok F1 – F6.

F1 – výborný / F2 – dobrý / F3 – priemerný / F4 podpriemerný / F5 – zlý / F6 – najhorší výsledok



Obr. 41



Obr. 42

H. MERANIE TEPU

Uchopte oba senzory tepu. Po 3 – 4 sekundách sa zobrazí srdcová frekvencia. Zobrazí sa ikonka srdca spoločne s ECG.

POZNÁMKA:

Hodnoty sú iba orientačné a neslúžia pre lekárske účely.

Môžete použiť i hrudný pás, pokiaľ je podporovaný.

ZOBRAZENIE DISPLEJA

SPEED (rýchlosť)	Zobrazí rýchlosť, rozsah: 0.0 – 99.9 km/h (míľ/h).
RPM (otáčky za minútu)	Zobrazí otáčky za minútu, rozsah: 0 – 999.
TIME (čas)	Zobrazí dobu tréningu, rozsah: 0:00 – 99:59 min:sek. Nastavenie: 5:00 – 99:00 min:sek.
DIST (vzdialenosť)	Zobrazí vzdialenosť, rozsah: 0.0 – 99.9 – 999 km (míľ). Nastavenie: 1.0 – 99.0 – 999.
CALORIE (kalórie)	Zobrazí spálené kalórie, rozsah: 0 – 99.9 – 999. Nastavenie 10.0 – 90.0 – 990.
PULSE (tep)	Zobrazí srdcovú frekvenciu 30 – 240 úderov za minútu.
RESISTANCE LEVEL (záťaž)	Zobrazí záťaž od 1 – 16.
WATT	Zobrazí výsledok WATT programu.

ERROR 1 – skontrolujte motor a pripojenie motora.

ERROR 2 – skontrolujte senzory tepu.

MP3 PREHRÁVAČ (podľa verzie)

Pripojte audio zariadenie do konzoly. Potom spustíte audio zariadenie a potom konzolu. Pokiaľ sa konzola spúšťa sama, audio by sa malo začať automaticky prehrávať.

USB PORT (podľa verzie)

Vložte USB zariadenie do konzoly.



APLIKÁCIA MEPANEL

STIAHNUTIE

1. Stiahnite aplikáciu pomocou QR kódu:



Pre android



Pre iOS

2. Aplikáciu stiahnite pomocou Google Play (Obr. C) alebo App storu (Obr. D), vyhľadajte MePanel aplikáciu.



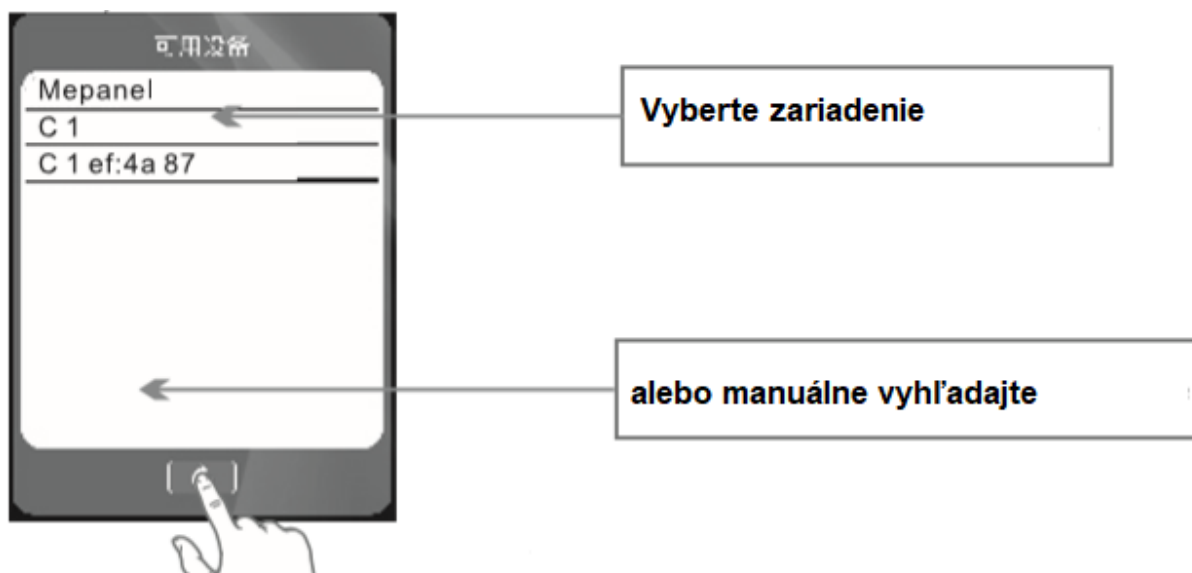
Obr. C



Obr. D

PRIPOJENIE POMOCOU BLUETOOTH

Zariadenie sa páruje pomocou Bluetooth 4.0. Stlačte  a vyberte zariadenie.



Vyberte Vaše inteligentné zariadenie a vstúpte do aplikácie. Displej konzoly sa vypne, akonáhle spustíte aplikáciu.

Po vypnutí aplikácie sa znovu zapne displej na konzole.

FUNKCIE

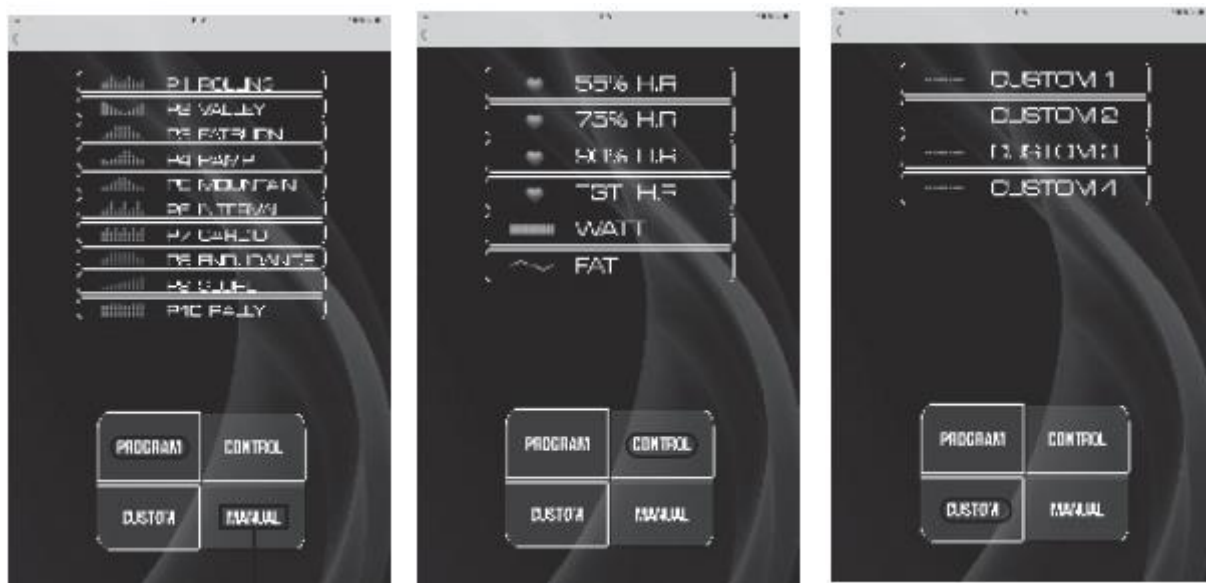
Ku konzole môžete pripojiť inteligentné zariadenie s Bluetooth 4.0 a s nainštalovanou MePanel aplikáciou.

1. Street view: Spustíte mapu, počas zapnutého programu. Vyberte začiatok a cieľ, aplikácia automaticky vypočíta vzdialenosť.
2. Zdieľanie: Po tréningu môžete zdieľať Vaše výsledky pomocou Facebooku alebo Twitteru.
3. Aplikácia ukladá dáta automaticky do tabuliek: Akonáhle cvičíte dlhšie ako 5 minút, uložia sa dáta pre čas tréningu, vzdialenosť a kalórie.

POUŽITIE

A. Výber programu

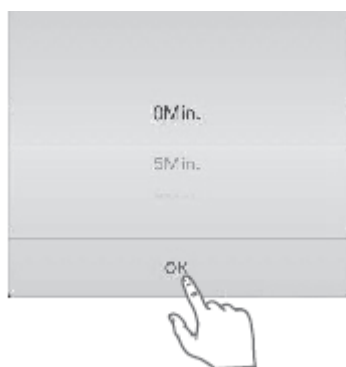
Vyberte si program:



B. Nastavenie parametrov

Nastavenie osobných údajov: Vyberte MENU v hornom ľavom rohu pre nastavenie údajov o výške, hmotnosti, veku a pohlaví. Potom sa navráťte do hlavného menu.

Nastavenie parametrov programov: Pri výbere programu je možné nastaviť čas, posuňte posúvač nahor alebo nadol a potvrdte pomocou OK. Rovnako tak môžete nastaviť vzdialenosť, kalórie, watt, cieľový tep, cieľový watt.



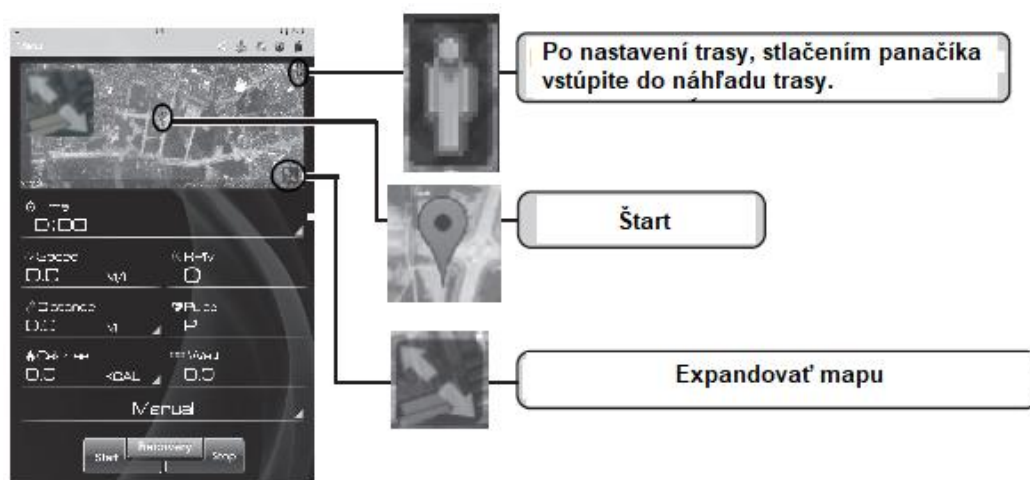
Nastavenie jednotky: Vstúpte do MENU – Systém Set – mm (metrický systém)/inch (imperiálny systém)

OVLÁDANIE

Start/stop: Pomocou START spustíte program, stiskom STOP program zastavíte

Street view: Vaše inteligentné zariadenie musí byť pripojené k WIFI a daná oblasť pokrytá MAPS.

Opustenie máp: Vyberte  v pravom hornom rohu. Nastavenie odporu sa zmení na mapy. Opakovaným stlačením sa navráťte do nastavenia odporu.

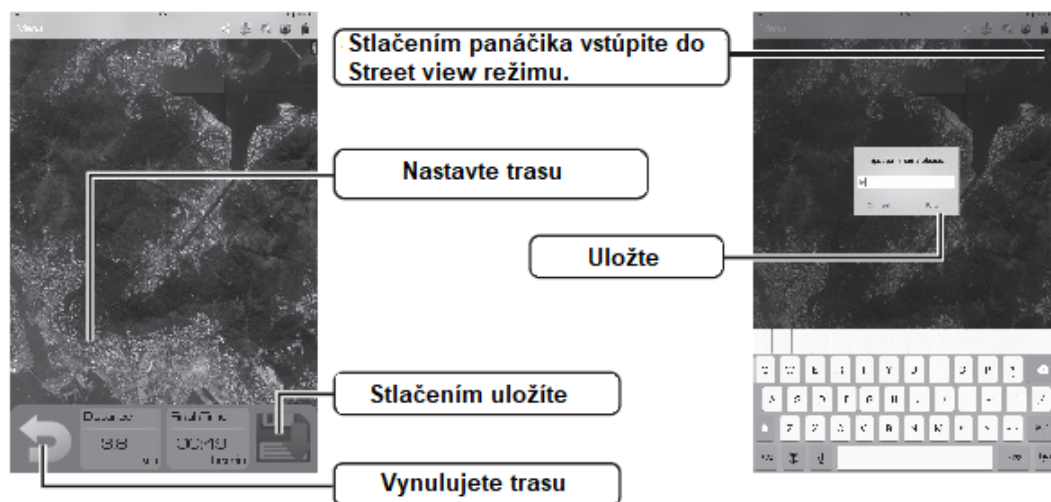


Stlačením  expandujete mapu.

Nastavenie trasy: Po zväčšení mapy, podržte symbol štartu po dobu 2 sekúnd a potom nastavte štart Vašej trasy, ďalším stlačením miesta na mape nastavte cieľ. Aplikácia automaticky nastaví trasu.

Stlačte  pre uloženie trasy.

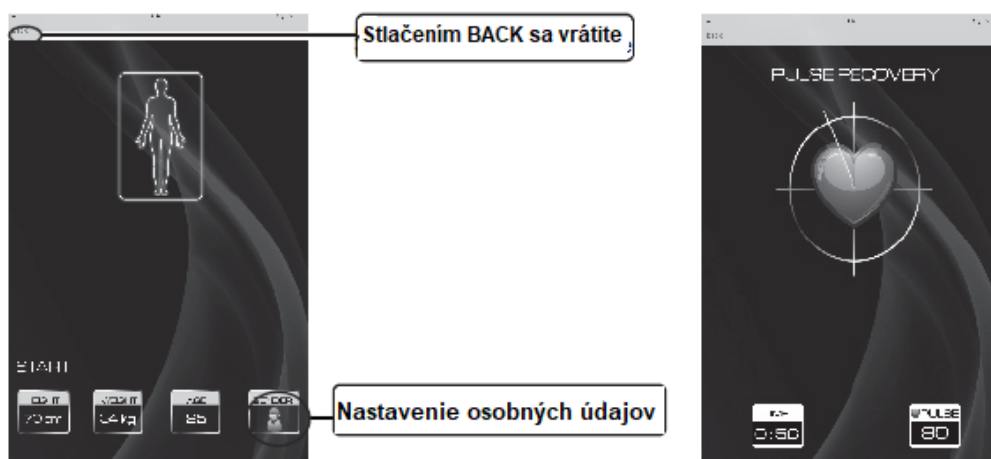
Street view: Vyberte  pre vstup do rozhrania, stlačte  pre spustenie programu, stlačte  pre zastavenie. Stlačte  pre navýšenie odporu, stlačením  odpor znížite. Počas street view si môžete užívať scenériu a pritom sledovať údaje o cvičení.



Meranie telesného tuku: Vyberte FAT program, potom zadajte údaje o výške, hmotnosti, veku a pohlaví. Stlačte START pre spustenie programu.

Pre meranie musíte uchopiť doštičky pre meranie tepu.

Zotavenie: Vyberte RECOVERY pre spustenie programu, stlačte BACK pre návrat na hlavnú obrazovku.



Odpočíta sa jedna minúta a potom sa zobrazia výsledky od F1 (najlepší) – F6 (najhorší).

Štatistika: Vstúpte do MENU – STATISTICS, môžete sa pozrieť na krivku cvičenia.

POUŽÍVANIE ELIPTICKÉHO TRENAŽÉRA

Eliptický trenažér je populárny fitness stroj, jeden z najnovších a najefektívnejších trenažérov pre domáci tréning.

Pri cvičení na eliptickom trenažéri sa nohy pohybujú po eliptickej krivke.

Eliptický trenažér je častou náhradou za rotopedy a bežecké pásy, pretože je šetrnejší pre Vaše kĺby. Vďaka drždálam precvičujete i hornú polovicu tela.

Pri cvičení prenášate hmotnosť z jednej nohy na druhú. Snažte sa udržiavať vzpriamený a prirodzený postoj. K tomu Vám pomôžu úchyty. Nájdite si ideálne miesto na držanie rukovätí a snažte sa pohybovať čo najprirodzenejšie.

CVIČEBNÉ POKYNY

Riadne cvičenie sa zahajuje zahrievacou fázou a ukončuje oddychovými cvikmi. Zahrievacia fáza by mala pripraviť telo pre následnú záťaž. Oddychové cviky by potom mali zamedziť svalovému poraneniu a kŕčom. Vykonávajte zahrievacie a oddychové cviky podľa tabuľky nižšie.



Dotyky prstov na nohe

Predkloňte sa v bokoch. Majte uvoľnený chrbát a paže a predkloňte sa vpred k prstom na nohe. Vytrvajte v pozícii 15 sekúnd. Mierne pokrčte kolená.



Horné partie stehien

Jednou rukou sa oprite o stenu. Jednu ruku dajte dolu za seba a uchopte chodidlo. Pritiahnite ho k zadku, toľko koľko to ide. Vydržte 30 sekúnd a opakujte s druhou nohou.



Podkolenné partie

Posaďte sa a napnite pravú nohu. Chodidlo ľavej nohy primknite k pravému vnútornému stehnu. Pravú pažu napnite k špičke natiahnutej nohy. Vydržte 15 sekúnd a povoľte. Opakujte taktiež s ľavou nohou.



Vnútorne strany stehien

Posaďte sa na podlahu so špičkami nôh pri sebe. Kolená smerujú von. Pritiahnite chodidlá k trieslam. Kolená tlačte dolu. Vydržte 30 – 40 sekúnd, pokiaľ to bude možné.



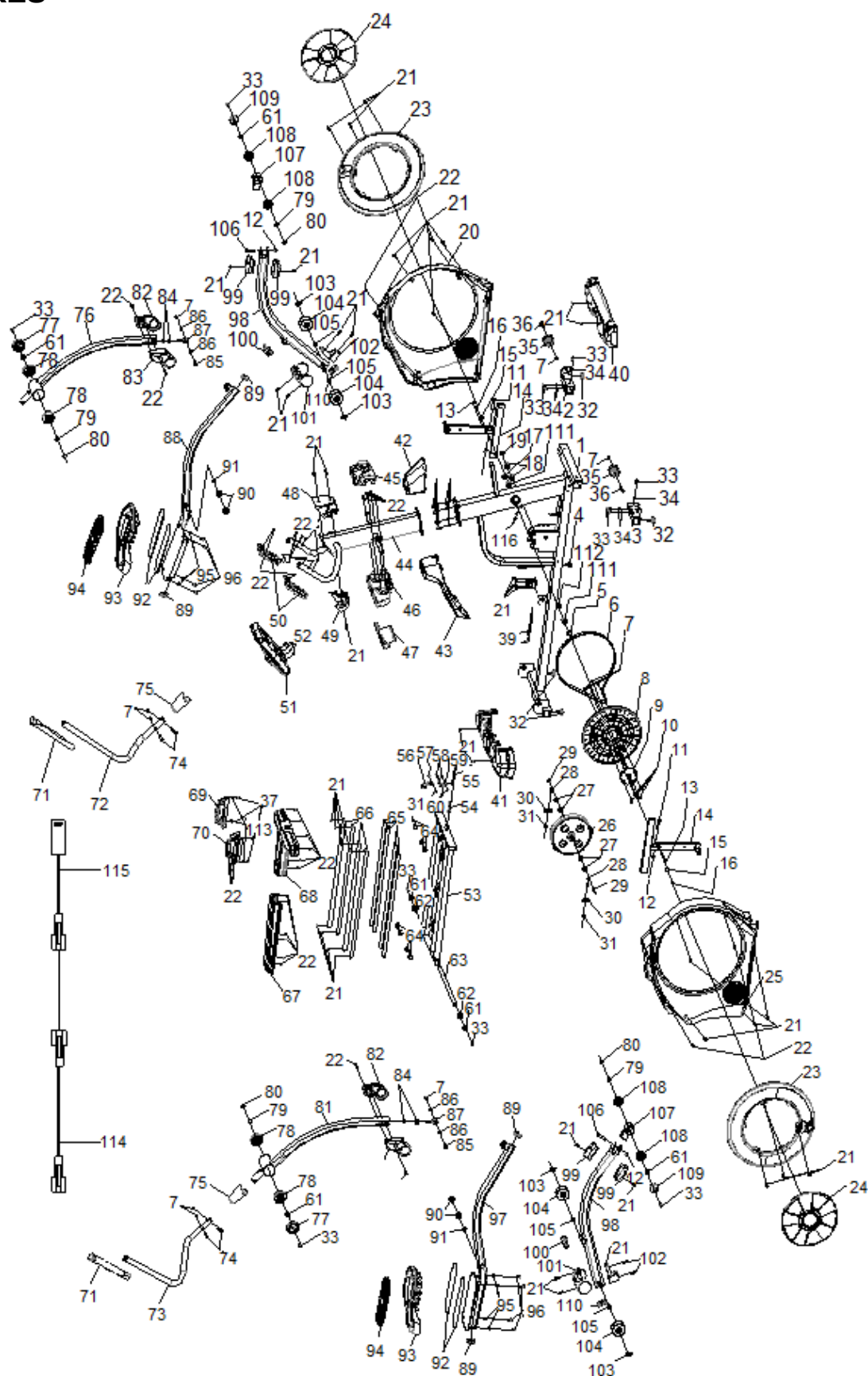
Lýtka a Achillove šľachy

Oprite sa o stenu s jednou nohou dozadu a s pažami smerom vpred. Pravú nohu napnite a ľavú nohu ponechajte na zemi. Ľavú nohu prikrčte a tlačte vpred tak, že bedro tlačíte smerom k stene. Vydržte 30 – 40 sekúnd. Nohy majte napnuté a opakujte s druhou nohou.

ÚDRŽBA

- Použite iba mäkkú handričku a jemný prostriedok na čistenie.
- Plastové časti nečistite abrazívami alebo rozpúšťadlami.
- Po každom použití zotrite pot.
- Zariadenie chráňte pred vlhkosťou a extrémnymi teplotami.
- Zariadenie, počítač a konzolu chráňte pred priamym slnkom.
- Pravidelne kontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek a matíc.
- Skladujte na suchom a čistom mieste mimo dosah detí.

NÁKRES



ZOZNAM ČASTÍ

Ozn.	Názov	Ks.
1	Hlavný rám	1
2	Zostava pre pripojenie ľavého predného nosníka	1
3	Zostava pre pripojenie pravého predného nosníka	1
4	Zarážka M8	1
5	Krytka kľuky	1
6	Remeň	1
7	Matica M8	12
8	Remenica	1
9	Koleso remenice	1
10	Skrutka M8 x 16	4
11	Skrutka M10 x 55	2
12	Matica M10	2
13	Puzdro 15 x 6 x 6	2
14	Kríž	2
15	Tesnenie	2
16	Skrutka M6 x 20	2
17	Matica M20 x 1	1
18	Ložisko	2
19	Pružina	1
20	Ľavý kryt reťaze	1
21	Skrutka	44
22	Skrutka ST4.2 x 13	38
23	Otočné koleso	2
24	Kryt otočného kolesa	2
25	Pravý kryt reťaze	1
26	Závažové koleso	1
27	Plochá podložka	4
28	Skrutka M6 x 58	2
29	Matica M10 x 1	2
30	Poistný krúžok	2
31	Matica M6	3
32	Zarážka	4
33	Skrutka M8 x 20	18
34	Podložka	10

Ozn.	Názov	Ks.
35	Transportné koleso	2
36	Skrutka M8 x 70	2
37	Skrutka M4 x 10	6
38	Kábel motora	1
39	Kábel motora	1
40	Kryt predného nosníka	1
41	Zadný kryt	1
42	Predný kryt reťaze	1
43	Zadný kryt reťaze	1
44	Zostava stĺpika	1
45	Predný kryt	1
46	Stredný kryt	1
47	Horný kryt	1
48	Predný kryt	1
49	Zadný kryt	1
50	Senzory tepu	2
51	Konzola	1
52	Skrutka M5 x 10	4
53	Zostava držiaka vodiacej koľajnice	1
54	Pružina	1
55	Ručná skrutka	1
56	Tlačidlo	1
57	Skrutka M6 x 40	1
58	Skrutka M4 x 30	2
59	Pripájací blok tlačidla	1
60	Matica M4	2
61	Veľké tesnenie	8
62	Puzdro hriadeľa	2
63	Zadný hriadeľ	1
64	Ochranná podložka	8
65	EVA	4
66	Hliníková vodiaca koľajnica	4
67	Stredný kryt vodiacej koľajnice	1
68	Predný kryt vodiacej koľajnice	1

70	Pravé nastaviteľné držadlo	1
71	Kryt držadla	2
72	Ľavé držadlo	1
73	Pravé držadlo	1
74	Skrutka	4
75	Kryt kľuky	2
76	Ľavá zostava kľuky	1
77	Hrebeňová koncovka	2
78	Puzdro kľuky	4
79	Veľký tesniaci krúžok	4
80	Rotujúce tesnenie	4
81	Pravá zostava kľuky	1
82	Ľavý kryt kľuky	2
83	Pravý kryt kľuky	2
84	Matica	4
85	Skrutka	2
86	Puzdro kľúbu	4
87	Spoj	2
88	Ľavá zostava pedála	1
89	Koncovka	4
90	Objímka	4
91	Tesnenie	2
92	Protišmyková podložka	4
93	Pedál	2

94	Podložka na pedál	2
95	Plochá podložka	8
96	Skrutka M6 x 15	8
97	Zostava pravého pedála	1
98	Kryt	2
99	Kryt	4
100	Kryt	2
101	Kryt	2
102	Dištančný valec	2
103	Vnútoraná pružina	4
104	Valček	4
105	Tesnenie	4
106	Skrutka M10 x 60	2
107	Spojovacie vahadlo	2
108	Koncovka	4
109	Krytka	2
110	Krytka	2
111	Ložisko	10
112	Objímka záťažového kolesa	1
113	Plochá podložka	4
114	Horný kábel	1
115	Spodný kábel	1
116	Senzor	1

OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Po uplynutí životnosti produktu alebo v prípade, že by ďalšia oprava už bola ekonomicky nevýhodná, sa výrobku zbavte v súlade s miestnymi predpismi a šetrne k životnému prostrediu. Výrobok odneste na najbližšie zberné miesto k tomu určené.

Predpisovou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomôžete k prevencii negatívnych dopadov na životné prostredie, prípadne na ľudské zdravie. Pokiaľ si nie ste istý, konzultujte vec s miestnymi príslušnými zodpovednými orgánmi, aby nedošlo k porušeniu predpisov a následnej sankcii.

Batérie nevhadzujte medzi bežný odpad, ale odovzdajte ich na miesta určené pre recykláciu.

ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE

Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytované predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, takisto aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodaný tovar. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sa riadia príslušnými ustanoveniami zákona č. 250/2007 Z.z., Občiansky zákonník č. 40/1964 Zb. v znení neskorších predpisov, podľa § 422 až § 442 zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v platnom znení, a Zákona o ochrane spotrebiteľa č. 250/2007 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť inSPORTline s.r.o. so sídlom Električná 6471, 911 01 Trenčín, IČO 36311723, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Trenčín v odd Sro, vložka č. 11888/R.

Adresa predajní:

1. inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, +421 917 864 593, predajnatn@insportline.sk
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, predajnaba@insportline.sk
3. Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +421 917 866 622, predajnake@insportline.sk

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je.

„Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nejedná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky alebo užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktoré sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú nevyhnutnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej zmluve alebo v dodatku v tejto zmluve alebo inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

Záručné podmienky a záručná doba

Predávajúci poskytuje kupujúcemu záruku na tovar v dĺžke 24 mesiacov, u označených fitness modelov s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR bude poskytovaná záručná lehota 60 mesiacov na rám a na ostatné komponenty 24 mesiacov. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za akosť preberá predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilý pre použitie k obvyklému, príp. zmluvnému účelu a že si zachová obvyklé, príp. zmluvné vlastnosti.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na poruchy vzniknuté (ak je možné aplikovať na zakúpený produkt):

- zavinením používateľa tj. poškodenie výrobku neodborným repasom, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
- neodborným repasom
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškodením
- opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou

- neodbornými zásahmi
- nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi.
- nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, HA – na domáce použitie: SC, S – na komerčné použitie)

Upozornenie:

- 1) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou poruchou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
- 2) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
- 3) záruka sa uplatňuje u výrobcu: inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, v predajni v ktorej ste tovar zakúpili alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru

Kupujúci je povinný tovar, dodaný predávajúcim skontrolovať čo najskôr po prechode nebezpečia škody na tovar, resp. po jeho dodaní. Prehliadku musí kupujúci vykonať tak, aby zistil všetky poruchy, ktoré je možné pri primeranej odbornej prehliadke zistiť.

Pri reklamacii tovaru je kupujúci povinný na žiadosť predávajúceho preukázať nákup a oprávnenosť reklamácie faktúrou alebo dodacím listom s uvedeným výrobným (sériovým) číslom, prípadne tými istými dokladmi bez sériového čísla. Ak nepreukáže kupujúci oprávnenosť reklamácie týmito dokladmi, má predávajúci právo reklamáciu odmietnuť.

Pokiaľ kupujúci oznámi poruchu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, porucha bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním poruchy takto oznámenej kupujúci. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníku pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

Pokiaľ predávajúci zistí (testovaním), že reklamovaný výrobok nie je chybný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje poruchy tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie poruchy formou opravy, prípadne výmeny chybného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za chybný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca náleží predávajúcemu.

Predávajúci vybaví reklamáciu najneskôr do 30 kalendárnych dní od doručenia chybného tovaru, pokiaľ nebude dohodnutá dlhšia lehota. Za deň vybavenia sa považuje deň, kedy bol opravený alebo vymenený tovar prebraný kupujúcim. Ak nie je predávajúci s ohľadom na charakter vady schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Pokiaľ k takej dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú náhradu formou dobropisu.

**SEVEN SPORT s.r.o.**

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamační a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Telefon: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz
Web: www.insportline.cz

SK**inSPORTline s.r.o.**

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, 911 01 Trenčín, SK

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082
Telefón: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk
Web: www.insportline.sk

Dátum predaja:

Pečiatka a podpis predajcu: